

<<生活心理医生>>

图书基本信息

书名：<<生活心理医生>>

13位ISBN编号：9787538857351

10位ISBN编号：7538857354

出版时间：2008-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：田伟 主编

页数：306

字数：256000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;生活心理医生&gt;&gt;

## 前言

心理健康，一个我们既熟悉又陌生的词语。

早在20世纪80年代，医学界就预言：21世纪将是心理学家的世纪。

随着生活节奏的加快，不少人都会遭遇精神问题，如焦虑症、恐惧症、强迫症、抑郁性神经症、神经衰弱等等。

目前，由于精神心理卫生知识尚不够普及，不少人对精神心理疾病认识不足，不愿意承认自己有精神心理疾病，认为精神心理疾病不算病，致使不少患者耻于治疗。

其实，即便是一个心智健全的人，也不可能毫无心理问题，只不过程度轻重不同而已。

孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、多疑、嫉妒等异常心理，在人们的日常生活中随处可见。

在信息飞速发展的时代，人与人之间的关系却变得越来越冷漠，每个人都在自己身上涂一层保护色，以免受到外界的伤害。

在生活中，我们会听到很多类似这样的抱怨：同学或者朋友聚会，来的人永远都只是那么几个；周末想约个人一起吃饭，却不知道这电话该打给谁；同老公怄气了，想找个人倾诉一番，迈出家门，茫然不知该走向何方……熟人越来越多，朋友却越来越少，已成为一种普遍现象。

面对日益激烈的社会竞争和五彩缤纷的大千世界，虽然并非人人都会遇到诸如生离死别、婚姻破裂、经济压力等重大问题，但作为凡夫俗子的我们，面对金钱、地位、名望、汽车……这许多诱惑，往往会迷失在物欲之中，找不到自己。

激烈的竞争让我们敏锐地感受到了压力和痛苦等种种消极的情绪，这些情绪无时无刻不困扰着我们的心灵，使我们的生活过得异常沉重。

于是，可能在别人看来无足轻重的事情，却成为我们心神不宁的理由。

在不自知的情况下，我们自身的缺点就已经以这样或那样的形式暴露出来了。

也许你是个性格内向、不善言辞的人，正苦于不知与人如何交流；也许你只是个普通的业务员，正在为本月的业绩辗转反侧；也许你是个收入颇丰的白领一族，却在为上班的压力而抑郁；也许你是有份不错的工作，有和睦的家庭，却因单位人事的变动而焦虑不安；也许你是企业的老总，却因为家庭问题而愁眉不展……这许多的问题让我们心力交瘁。

在我国传统观念的影响下，人们普遍认为患精神心理疾病是件很不光彩的事情。

事实上，心理问题人人都有，随着社会竞争的加剧，人们患有心理问题就像感冒一样普遍。

与父母对立、学习焦虑、社交困惑、品行等心理疾病容易发生在青少年身上；对成年人来说，他们的心理压力特别大，亲情减少，孤独感加重，由此引发一些婚姻、情感的问题，同时成年人还容易感到心烦、疲惫等等，也会或轻或重地制约其事业发展和影响其身心健康；老年人在面临退休、跟子女沟通不畅、抚养下一代发生矛盾时，也会相应地出现一些心理疾病。

这些心理疾病都很正常，人在每个年龄段都可能出现这样或那样的心理疾病。

大部分人是处于身体健康而心理略有问题的亚健康状态，只是属于轻度的心理问题而并非精神疾病。

工作压力不断加重，生活节奏日益加快，竞争压力与日俱增是造成精神疾病和心理卫生问题呈上升趋势的主要原因。

心理疾患同时也是诱发其他疾病的罪魁祸首，像冠心病、高血压、癌症、糖尿病等都与心理、社会因素密切相关，一旦出现睡眠障碍、紧张、焦虑、易怒等现象，应该及时意识到自己正处于不良的状态。

当一个人遇到沉重的心理创伤和打击而无法解脱时，应当学会自己调整心态，以保持心理健康，成为一个身体和心理都健康的人。

本书从各个不同的角度分析了生活中常见的心理案例，并给出了简单易行的自助治疗方案。

为读者提供专业的全面的心理呵护。

《生活心理医生》不仅能帮助你自己解决心理问题，也可以使你获得心理学的知识，帮助他人解决心理问题，共同走向健康、快乐的生活。

一个人只有学会正确调整自己的心态，学会缓解生活中的压力，学会调节自己的情绪，才能创造和享受生活。

<<生活心理医生>>

心理好，状态就好，状态好，一切都好。  
请记住：自己才是自己最好的心理医生。

## <<生活心理医生>>

### 内容概要

我们每个人都或多或少的有些心理问题，如郁闷、不安、烦躁等，没有心理问题的人是不存在的。有心理问题是很正常的，但如果平时不注意调整心理状态，有些心理问题就会转变成心理疾病，这是不愿意看到的。

如何保持健康的心理、健全的人格、成熟的心态，是现代人类面对的人生及社会问题。

我们每个人都有必要掌握基本的心理知识，做自己的心理医生。

本书理论和实际相结合，运用大量日常生活中的生动案例，深刻剖析了常见的心理问题和心理疾病，提出了切实可行的解决之道，是我们解决日常心理问题和心理疾病的好帮手。

心理好，状态就好。

状态好，一切都好。

## 书籍目录

第一章 抑郁 没有朋友,不合群 话太多的人内心其实很抑郁 因背叛导致抑郁 对生活有一种麻木感 空巢忧郁症 觉得活着没有价值 微笑抑郁 产后抑郁症 第二章 焦虑 总觉得别人在批评自己 自己看不起自己 人越多,动作越夸张 非“等价”的爱情 因为自责导致失眠 因为背叛,所以不信任 为身材而毁掉身体 步入中年危机的焦虑 第三章 强迫症 总是控制不住自己的想法 浮想导致呕吐 用食物减轻压力 越是害怕出问题就越慌乱 总觉得事情做得不是尽善尽美 总认为自己得了不治之症 觉得周围的一切都会伤害自己 第四章 压力 因为别人的评价而自卑 “忠告”的影响 成功人士的压力 被压力毁掉的家庭 因前途迷茫而中断学业 渴望爱的女强人 新工作的压力 全职太太的烦恼 中年女白领的危机感 第五章 失眠、健忘 工作压力导致失眠 心理暗示的作用 受严重打击后的失眠 无原因的失眠 年轻人的健忘 暂时性失忆 自己放的东西找不到 第六章 恐惧 对细菌的恐惧 对花圈感到恐怖 害怕异性朋友 不敢与老板接触 对动物的恐惧感 害怕自己患有疾病 不放手也不肯结婚 第七章 怀疑 揪着埋藏多年的“小辫子”不放 怀疑自己得了重病 对自己的爱人不信任 认为自己遭同事陷害 爱人升官后的恐惧 婚前财产公证的疑惑 被害妄想症 第八章 嫉妒 嫉妒让人很受伤 对别人取得成就感到不满 挪用公款以后 虚荣导致的孤立 不能忍受别人比自己强 强烈的落差感让人痛苦 和比自己强的朋友翻脸 迁怒于新同事 不允许伴侣与异性接触 第九章 狂躁 离婚后不愿孩子和前夫来往 “病态”的行为使爱人疲惫不堪 残忍的家庭暴力 喜欢毁掉完整的东西 温柔妻变成“母老虎” 出现自伤或伤人行为 第十章 自杀、杀人 因悲观而自杀 渴望得到关爱的自杀行为 失恋后的自残 压力太大而自杀 报复引起的血案 因自私而杀死自己的孩子 婆媳关系紧张致使家庭破碎 杀害自己所怀疑的人 第十一章 神经症 莫名其妙地情绪紧张或失落 过于相信自己的感觉 单相思型假失恋 戒烟引发了自卑 因未遂心意而得病 自我意识太强烈 爱人的“情人”太多 第十二章 性心理 只对爱人以外的人有“性”趣 对床铺恐惧 把性当做威胁 丈夫的武器 被精神出轨破坏的婚姻 隐性虐待 性施虐与性受虐 外遇后的性厌恶 性冷淡——相敬如“冰” 第十三章 不良生活习惯 用疯狂购物发泄情绪 佳节焦虑症 沉迷于网络而不能自拔 影片中的“学以致用” 只顾工作,不顾身体 嗜药成瘾 用酗酒发泄不满 看色情录像寻求刺激 第十四章 怪癖、怪症 自恋成癖 必须开着灯睡觉 偷女性内衣的“贼” 表演型人格障碍 动不动就哭泣 遇到重要事件难以自控 富裕的偷盗者 反复不断地洗脸洗手 不可自拔的恋物癖 第十五章 社交 与周围的人有距离感 对上司的报复 谈“工作”色变 对他人无端猜疑 自卑到想去坐牢 算计自己的同事 看到人就面红耳赤 第十六章 做个心理健康的人 怎样确定自己的心理是否健康 健康人格的模式及评价标准 如何培养健康心理 培养健康心理的五要素 保持积极心理状态的方法 在竞争中保持好心态 学会自我接纳 好心情是可以储存的 听音乐可缓解情绪低落 把所有的不快说出来 生活中影响睡眠的恶习 笑是生命健康的维生素 让身心放松的训练法

## 章节摘录

没有朋友，不合群症状表现有的人过分内向，常常将注意力投向外界，如别人对自己会是怎么样的评价？

自己会不会说错？

对方是否不喜欢自己？

总是因为考虑很多的问题和而让自己更加内向。

如果在工作或学习中不断受挫，他们便不能正确地评估自己，多次的失败感，增加了他们的自卑心理，从而更不愿与他人交往。

他们没有多少好友，难以释放自己心里的苦闷与不快，所以压抑感会越积越多。

心理案例小慧在一家公司从事财务统计工作，工作内容比较枯燥机械。

她从小就不太合群，朋友极少，甚至可以说现在没有什么朋友。

从大学毕业到现在4年了，她一直生活在找工作与换工作之间。

而换工作的原因都是因为人际关系问题。

小慧的性格不太合群，一般的老板都认为小慧没有团队精神，所以在试用期一结束她就被炒掉。

直到现在为止，小慧说她的自信与自尊差不多已经降到了零，同事也觉得跟小慧在一起压抑很闷，都不怎么爱跟小慧说话。

除了电脑以外，小慧对什么都没兴趣。

她喜欢与电脑有关的一切，喜欢上网下象棋、打游戏或聊天。

但在日常生活中，总是觉得没什么高兴的事，很无聊，提不起情绪，年纪轻轻的没点朝气和活力，她都快忘了应该怎样笑了，成天脸上没什么表情，反应有点慢，记忆力也下降了。

她想通过环境来改变自己，但换了多次工作环境后，只让她觉得自己很失败，感觉没什么前途，甚至想过用自杀的办法结束自己年轻的生命。

心理诊治不合群的人，大多是因为他们交际时不参与、不介入、不表达等态度，使人难于接近；有时又因为不看对象、场合而言行随意、放肆，令人感到不近人情。

就一般的情况而言，交际的开合应以适应环境、遵循规律、合情顺理为原则。

开放要考虑周详，应考虑开放内容、方式、程度，开放的对象、环境及结果等，要说于该说，行于当行，言行适度、得体。

注意为他人的开放留足余地。

闭合要求处事缜密，要考虑到闭合的方方面面，要使言行止于必止，止之适宜。

为了共同的利益，为了团结、合作、和睦相处而有效地自我约束，或约束他人。

在人际交往中，只有置身其中，才可能融入群体。

为此，我们应该存异求同、入乡随俗；内方而外圆，适应环境；不背离原则的灵活机动；保持自己的特色，而又处处与人际接轨。

我们需要把自己看做整体的一员，努力在穿着、言行等方面与群体合拍。

我们要为人谦和，待人恭敬，不过于执拗，要善于通融，以祥和的态度、平等的心情去待人接物。

我们的行为不要有意悖于常规，以免被视为异端；语言不可故意追求怪诞，防止被视为邪说。

不合群的人由于不善与人相处，一下子置身于陌生人中，往往会更不适应，手足无措，不知怎样应变。

解决的方法最好是调整其交际的序列，让他们从亲到疏，从近到远，从熟人到生人，从家里到家外，从了解到不了解，循序渐进，逐步适应，掌握了同亲人、熟人和睦相处的方式方法后，再和外人、生人相处，合群也就容易了。

另外，不合群者应先多与宽厚者、开朗者、有包容心者交往，以便在交往时学会适应，学会方法，学得优秀品行。

“近朱者赤，近墨者黑”，耳濡目染，这样就会渐渐变得合群起来。

具体可以从以下几个方面做起。

(1) 主动与他人交往，如简单的打招呼，不是要你侃侃而谈，而是能主动地向别人问个好，只有你

## &lt;&lt;生活心理医生&gt;&gt;

得到了别人的认同，你才会体会到快乐，不要寄希望于别人总是主动地与你交往，这一点很重要。

(2) 与别人的交往，要注意肯定认同对方，自己不喜欢的，不一定是不好的，这是你应该特别注意的方面。

应该多称赞对方，认同对方。

(3) 多找一些与自己人生观、价值观相同的朋友来交往，这样可能相处得更广泛一些，更长久一些。

(4) 在工作中，努力实现自己的价值，做出自己的成绩，不要让别人觉得有你无你无所谓。

话太多的人内心其实很抑郁症状表现有的人会持续地兴奋、高兴，心情洋溢着节日般的色彩，世界在他们的眼中是那么美好，好像没有任何事情可以令他们感到烦心，情绪一直处于高昂状态。

他们还往往会夸夸其谈，口若悬河，即使见到陌生人，也大肆吹嘘炫耀自己，例如说自己多么有钱，事业飞黄腾达，有多少人追求，办任何事都难不倒自己等。

轻的时候好像是一个说单口相声的天才，重的时候则可能前言不搭后语。

他们精力充沛，不知疲乏，每天只睡两三个小时，白天都毫无倦意，性需要和行为增多，或者突然不停地逛街，乱花钱，买一大堆没用的东西送给别人。

他们做任何事情都没有持久性，给人以浮躁、不踏实的感觉。

心理案例 张先生是个朴实的人，他从小在西北的一个小城市长大，大学毕业参加工作后就少言寡语、郁郁寡欢，总觉得自己一无是处，感到生活没意思，平时也很少和人来往，在他人眼里是一个腼腆、中规中矩的人，后来经医生诊断他患有抑郁症。

可是，自从服用医生给他开的抗抑郁药后不久，同事们觉得他好像变了一个人似的，很开朗，不管在哪，只要有他在肯定热闹。

他变成了一个嘴闲不住的人，一会儿不说话就憋得难受，他常常大半夜给朋友打电话聊天，见到陌生人也笑逐颜开，跟人聊个不停，就好像见到了久别的老朋友，在上班时间的了的时候，几乎会找每一个同事问对方有什么吃的可以给他……但过了不久后，同事们听说他又住院了，还是因为抑郁，谁也不明白，为什么这么开朗的人还会抑郁呢？

心理诊治 我们通常认为，抑郁的表现就是孤僻、不爱说话。

可心理学家发现：像张先生这样话太多也可能是抑郁症的一个表现。

过分爱说话的人由于内心焦虑，往往需要通过不断说话来释放，这些人身边的亲友常这样反映：“跟他聊天光听他说话，听得我都烦了。”

这也反映了这类人的性格特点，他们的说话可以被称为“口腔攻击”，就是通过说话来表达攻击性，把自己的内心压力倾倒给别人，一旦别人不接受或暂时失去发泄对象，他们的压力就会积攒起来，给自己造成伤害。

这样的抑郁症，经常会伴有言语攻击或暴力行为，并且越抑郁越激烈，对他人有一定的伤害性。

另一方面，他们的抑郁一般不会特别重，因为他们能够发泄出来，让别人代替他们承担。

这样，他们的内心就有了出口，使抑郁情绪得以减轻，而不像一般抑郁症那样只知道自己“咽苦水”。

其实，在心情不好的时候，并不是只通过向别人倾诉才能缓解抑郁。

可以给自己多找一些更好的方法释放情绪，比如运动、看球、唱歌等，这样既能让自己舒坦，也不至于让别人觉得烦。

此外，要时不时地暗示自己要平心静气，但也不要变成另一个极端——完全压抑自己的情绪，要相信事情都会有解决的办法，那些坏心情会随时间渐渐淡去。

园背叛导致抑郁症状表现 有的人因别人的背叛而导致抑郁。

这类人没有重度抑郁症的特征，没有明显的精神运动性迟缓、幻觉、妄想和生物学因素改变导致的昼夜混乱，以及明显的体重减轻现象。

他们能够保持正常的工作、学习状态，维持正常的“社会人”的角色，并且能够自觉认识到自身的疾病，主动治疗，其心理压力因素单一，没有抑郁人格，只要内心的压力排解，症状就会有明显的好转。

心理案例 小萍得知丈夫有外遇日对方已怀孕后，虽然她内心非常痛苦，但她仍然非常理性地帮助丈夫

## &lt;&lt;生活心理医生&gt;&gt;

解决了问题，并在丈夫的苦苦恳求下原谅了丈夫。

事后，小萍想尽快忘却这件事，但是这并不是说忘记就能忘记的，她内心对此却一直无法释怀。特别是到了晚上，一想起这事就很少能有睡着觉的时候而白天心情不好时，几乎一天都不想吃饭。

有时她想就这样慢慢地死去，但有时又想：我不能这样死，父母还需要我，女儿还需要我。

小萍在近一年总是出现低热，有时伴有头昏、心慌，整夜睡不好觉，吃了很多抗感染药和退烧药仍不见好转。

她以为自己患了不治之症。

到医院检查后，发现她的病情属于功能性低烧，是由高度紧张和压力过大引起的，她患上了抑郁症。

心理诊治 夫妻一方的背叛会让另外一方的内心受到极大的伤害。

受害一方要想让这件事完全从脑子里抹掉，从心里除掉，就像没有一样，是不可能的。

尤其是消极的事情，对心灵有过刺激，想要完全忘掉是不现实也不可能的。

但通过控制过激行为来逐步医治受伤的创口，却有不少方法。

当出现不可遏制的愤怒或情绪化很强烈时，应采取堂堂正正的态度，表明自己受了伤害，自然会有这样的反应。

当然在反应没出来前尽量控制，或者以合理的方式宣泄：比如一个人写日记、听音乐，或者伤心流泪，都很正常。

有时没控制住，对对方说了几句好像没道理的发脾气的话，也没必要自责。

如果不能改变现状，那就转移注意力，建立自己的生活圈子寻找快乐。

眼泪是情绪的宣泄，如果想哭的话，放声哭一场，心情就会平静很多。

只要双方愿意和好如初，都要做很多努力。

双方都应宽容、忍耐，只要夫妻共同携手，就能找到“破镜重圆”的办法。

对生活有一种麻木感症状表现有的人自我认知感丧失，对自己形象和自己在生活中充当的角色感到困惑，甚至否认自我，认为自己是一种事物或机器，而不是人类。

他们缺乏幽默感，感觉生活没有目标和意义，感情麻木，有不正常的幻觉，认为自己不属于家庭或其他团体，内心有自我优越感，感觉别人都很笨或很渺小，不会真正关心他人。

心理案例小方在一家银行做职员。

她常为自己没有与他人相同的情感体验和表现而苦恼。

比如大家一起看电视，当某一个情节很有趣时，别人会发出会心的笑声，而小方却做不到，为此她很嫉妒，也很难受。

尤其是某个情节很多人都笑了，而自己却没感到可乐，就更难受。

不光是因为笑而苦恼，别的感情也一样。

有时小方怀疑自己的感情是麻木的。

有一次她和单位的同事一起看一部悲剧电影，小方周围的人都哭得厉害，而小方却不能与人共鸣。

无奈，她只好谎称自己虽然没流眼泪，但也非常难过。

小方非常希望自己和别人一样，喜怒哀乐自然而然地表现，她不想在任何方面不如别人。

因此她给自己立下了严格的规定，自己的感情体验和表现要比别人更丰富、深刻、充分、完美。

而事实却总与她的愿望相反，令她万分痛苦。

她不明白为什么自己不能在事件的过程中自然而然地表现出情感，而非得像演戏似地表演这种情感。

比如第一次发工资时，她没有别人那样快乐，也不像书上、电视上说得那样兴奋。

但她“不甘落后”，领工资时硬是装着很兴奋、很激动的样子。

心理诊治小方心理问题的本质在于不能取悦接纳自己。

由于这种自卑意识，她总担心自己与他人不一致而被人看不起，所以经常去比较自己与他人的情感反应，并竭力装出她认为应该表现出来的样子，她的关注点全都放在自己与他人是否“同步”上，并为此而焦虑，也就不可能有随着情景和气氛的变化而生出自然而然的情感反应。

有麻木感的人要认识到，自己人格的某方面缺陷可能会抵消自己为减少疏远而做的各种努力。

这是因为，他会认为疏远是公正的。

在疏远的状态下，会认为别人是错误的。



## &lt;&lt;生活心理医生&gt;&gt;

所以这样做会得到安慰并且会努力呵护它。

但是要知道，疏远带来的损失远大于收获。

付出的代价是情感上的孤立和其他一些精神症状。

因此，一定要下定决心克服疏远。

不要认为疏远是自己超常聪敏或智慧的体现。

确实非常聪明的人经常与人疏远。

某种意义上，他们极高的自我意识形成了心理陷阱。

然而聪明的做法不是去挖陷阱，而是去建造一架心理之梯，走出陷阱。

存在主义的创始人萨特在其年轻时也曾被疏远，但他找到了克服疏远的方法，即假想生活中存在有价值的东西和值得相信的观点。

要认识到疏远是一种防御体系。

疏远是躲避被遗弃和心理损伤的途径，在别人抛弃你之前你先把别人抛弃了，但是你会在防御系统中走得太深以至于不敢冒险走出感情的“城堡”，结果，失去了与他人感情接触的机会。

尝试一下冒险的接触，公平地对待每一个人，可能他们并不那么坏。

如果与家庭疏远了，那么很可能是夸大了家庭成员的缺点，忽视了他们的优点。

我们应该更客观地审视每一个人，试着做出更公平的评价，寻找他们作为普通人的更多东西。

如果可能，从祖辈、叔伯阿姨或其他亲戚那里了解一下你的家史。

他们会给你讲一些有趣的故事，使你对此有一个更真实的了解。

因为社会如此庞大而复杂，有许多非人为因素在起作用，所以不要认为自己是一叶到处漂流的浮萍。

相反，我们有自己的意志力，可以控制某些事情的发展。

如果我们正为一家大公司工作，不必一定要呆在那里接受不公平的待遇，可以找一家小公司或者自己创业。

大河中的小鱼会感到疏远，但小河中的大鱼不会如此。

如有必要，可以尝试在较小的圈子里生活。

如果夫妻之间变得很冷淡，并对真实或想象中的事感到愤怒、沮丧，那么伴侣之间的距离就会增大。

坚定自信而又没有敌意的行动比语言上的争吵好得多。

但是，有些时候争吵比甘做牺牲品会更好。

像“我们俩吵架后又和解了”这样的情况确会发生。

有的疏远来源于有天赋和才能而不被赏识和认可，这很可能是要求得太多太快的缘故所致。

想克服这种疏远感受，就要制定一些小目标，改变对方对你的认可度。

另外，被人认可也需要一定时间的，因此，我们要有足够的耐心，这样可以减轻疏远感。

空巢忧郁症症状表现空巢抑郁的人精神易兴奋也易疲劳。

易兴奋主要体现在：联想与回忆增多，思维内容杂乱无意义，感到苦恼；注意力不集中，易受无关因素的干扰；对外界的声光等刺激反应敏感，情绪易激怒。

精神疲劳主要体现在：脑功能衰弱，有时伴有躯体疲劳，常常情绪不良，如烦恼、紧张，甚至苦闷、压抑，休息后不能缓解；看书就打呵欠，脑子里杂乱无章，昏沉沉的，感到“心有余而力不足”；智力、记忆力下降，近事记忆减退，远事记忆相对保持较好，思维缺乏创造性，但是对综合分析能力和判断影响较小。

……书摘与插图

## <<生活心理医生>>

### 编辑推荐

《生活心理医生》从各个不同的角度分析了生活中常见的心理案例，并给出了简单易行的自助治疗方案。

为读者提供专业的全面的心理呵护。

《生活心理医生》不仅能帮助你自己解决心理问题，也可以使你获得心理学的知识，帮助他人解决心理问题，共同走向健康、快乐的生活。

人人都需要的心理咨询手册！

日常生活实用心理全书！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>